National
松下電工

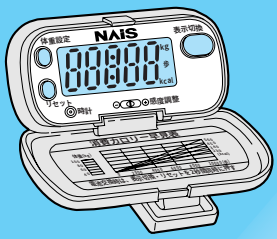
保管用
保証書付

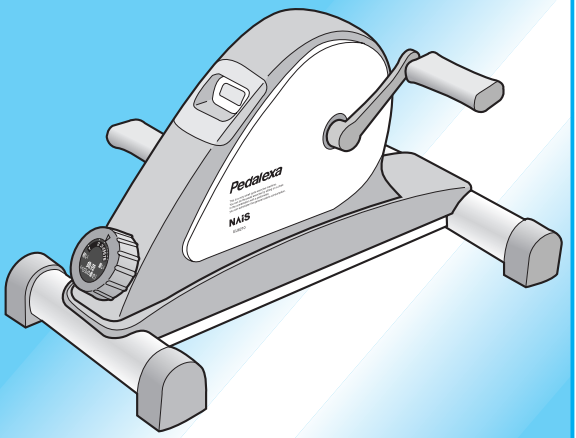
家庭用フィットネス機器

NAiS ペダルエクサ

EU6210

取扱説明書





お買い上げありがとうございました。
- ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。
- この取扱説明書は必ず保管してください。
- この商品は家庭用フィットネス機器です。

もくじ

ご使用前に

安全上のご注意 ……1〜2
上手に使うコツ ……3
各部のなまえ ……4
電池をセットする／交換する …5
時計／体重を設定する ……6

使いかた

運動の前に ……7
トレーニングをする ……8〜9
トレーニングの結果を見る …10
歩数計として使う……11〜12
歩数計の測定について ……13
こんな表示のときは ……14
家族でお使いの場合は ……14
お手入れ ……14

こんなときは

故障かな？と思ったとき ……15
定格・仕様 ……16
保証とアフターサービス ……16
お客様ご相談窓口のご案内 …17

安全上のご注意

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を、**「警告」「注意」**に区分しています。

いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

⚠ **警告**	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容
⚠ **注意**	人が傷害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容

絵表示の例

⃠記号は、**禁止**の行為を示しています。
（左図の場合は分解禁止）

記号は、行為を**強制**したり**指示**したりするものです。（左図の場合はプラグをコンセントから抜く）

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

⚠ 警告

必ず守る

- **本品は健康な人を対象とした製品です。医師の治療を受けているときや下記の人は必ず医師と相談のうえ使用してください。**
  （1）妊娠中や生理中の人
  （2）心臓病、高血圧症など心臓に障害がある人
  （3）呼吸器に障害がある人
  （4）変形性関節炎・リューマチ・痛風の人
  （5）骨粗しょう症の人
  （6）安静を必要とする人
  （7）上記以外で体に異常を感じている人
  守らないと事故や体調不良を起こすおそれがあります。
- **運動中、身体に異常（めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動悸など）を感じたときは、ただちに運動を中止する。**
  健康を害するおそれがあります。

禁止

- **電池を幼児の手の届く所に置かない。**
  飲み込んだ場合は、医師にご相談ください。

⚠ 警告

禁止

- **保護者の方は、お子様一人で本品を使わせない。**
  けがをするおそれがあります。
- **本体ケースが割れたり、外れた状態（内部機構が露出）や溶接部が外れかかった状態では使用しない。**
  事故やけがのおそれがあります。
- **電池をショート・分解・火中投入しない。**
  液漏れや破裂のおそれがあります。
  万一、液漏れしたアルカリ性溶液が眼に入ったときは水で洗った後、医師の治療を受けてください。
  また、皮膚や衣類に付着した場合は水で洗い流してください。

分解禁止

- **絶対に分解したり修理・改造はおこなわない。**
  異常動作をしてけがをするおそれがあります。

⚠ 注意

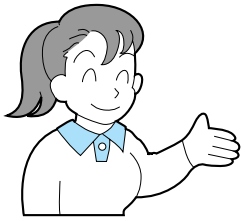
必ず守る

- **必ず、運動に適した服装で使用する。**
  守らないとけがをするおそれがあります。

禁止

- **日頃、運動していない方は、いきなり激しい運動をすることはやめる。**
  健康を害するおそれがあります。
- **飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、使用しない。**
  健康を害するおそれがあります。
- **本品は家庭用ですので、学校・スポーツジム等、不特定多数の人で使用しない。**
  事故やけがをするおそれがあります。
- **飲酒した後など感覚が鈍くなっているときは使用しない。**
  事故やけがのおそれがあります。

上手に使うコツ



使いかたは2通り!!

運動量カウンターを本体に取り付けてトレーニング用として、
取りはずせば歩数計として利用できます。

トレーニングする
（ペダル運動）

室内で手軽にトレーニング!!

歩数計として使う

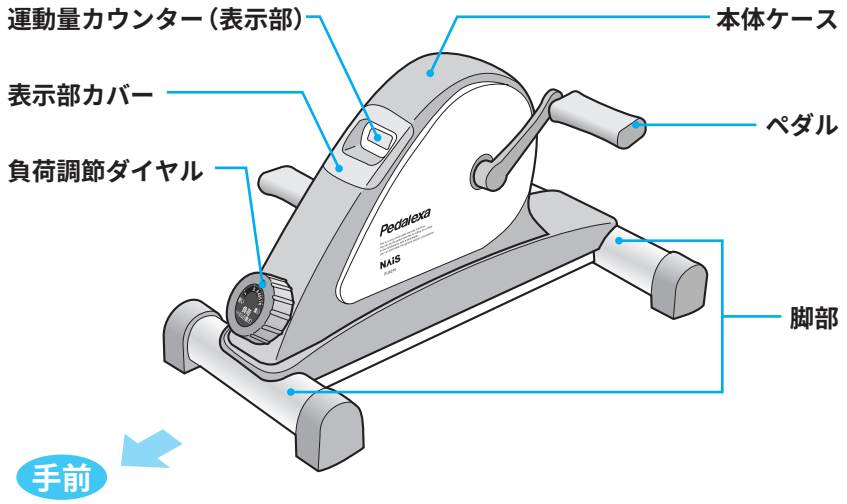
外出時やウォーキングなどに!!

一日の生活の中で使い分けることで、運動量を管理しましょう!!

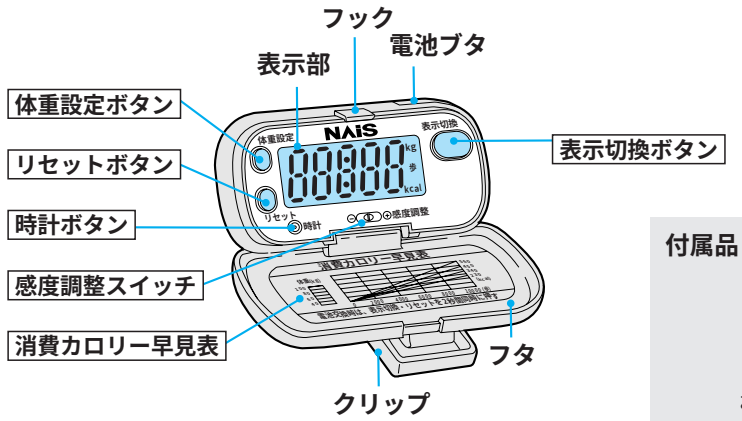
例えば、体重60キロの人が消費カロリー300kcalを消費するには…			〈歩く〉		〈こぐ〉
目標	10,000歩	＝	7,000歩	＋	3,000歩分
消費カロリー	300kcal	＜	約230kcal消費	＋	約100kcal消費（負荷5の場合）

各部のなまえ

本　体



運動量カウンター（表示部）



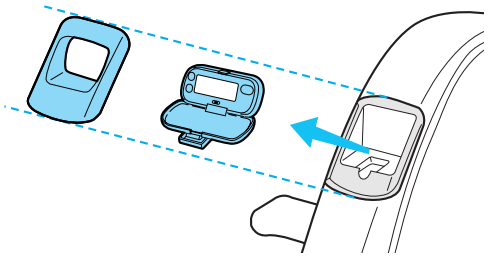
付属品

お試し用電池

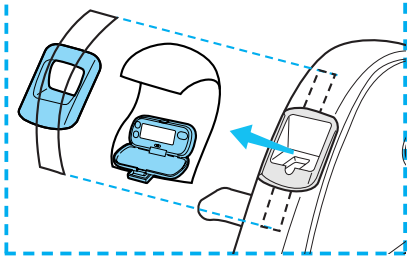
電池交換について	●電池寿命：約1年（年に1回交換を） ●交換時期：表示が不鮮明になったり、歩数のカウントができなくなったとき。 ※同梱の「お試し用電池」は寿命が短い場合があります。 ※電池切れや交換の際、記録した内容はすべて消えますので、はじめから各設定をやり直してください。

電池をセットする／交換する

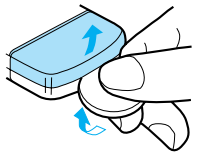
1 表示部カバーをはずして、運動量カウンターを取り出す



はじめて使うときはテープをはがし、包装から取り出してください。

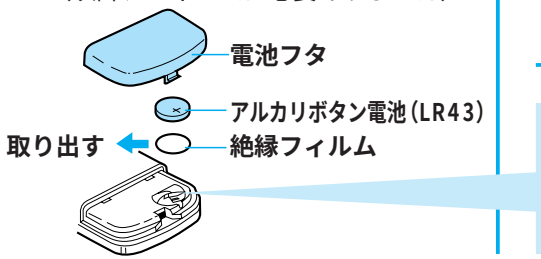


2 電池ブタをコインなどでねじってあける

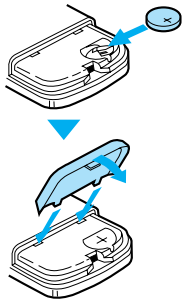


3 はじめて使うときは絶縁フィルムを除去する

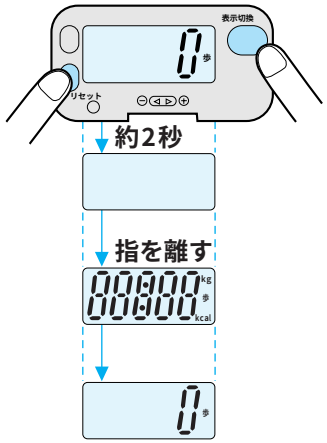
（以降、フィルムは必要ありません）



4 ⊕プラス面を上にして電池をセットし、電池ブタをとじる

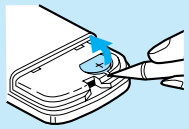


5 表示切換ボタンとリセットボタンを約2秒間同時に押す



- 表示が消灯したのち、指を離すと「0」表示になります。
- 正常に表示をしないときも同様の動作を行い使用してください。

電池交換時は古い電池をペン先などで取り出す



時計／体重を設定する

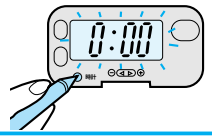
時計を合わす

24時間表示です。
【例】午後1時23分（13：23）に合わせる場合

1 時計ボタンをペン先などで押す

（現在時刻が約30秒間点滅）

- 使いはじめは「0：00」が点滅します。



2 時計ボタンを押し、時刻を合わす

- 点滅中に押します。
- 押すたびに1分ずつ進みます。
- 押しつづけると30分単位で早送りできます。

【例】早送りで合わせたい時刻の近くまですすめたら一度ボタンからはなし、1分ずつ進めて合わせる。

- 点滅中にリセットボタンを押すと「0：00」の点滅になります。

3 表示切換ボタンを押すと時計が動きはじめる（時計の点滅が止まる）

- 時報に合わせて押すと、より正確です。
- 約30秒間、何も操作しないと点滅が止まり、時刻が設定されます。
- 時計精度：平均月差±30秒以内（常温）

自分の体重を設定する

※30～150kgまで1kgごとに設定できます。
【例】ご自分の体重が75kgの場合

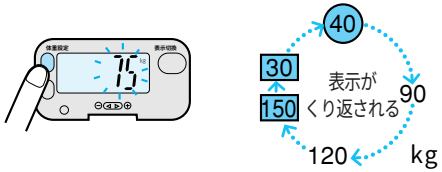
1 体重設定ボタンを押す

（現在設定されている体重が約30秒間点滅）

- 使いはじめは40kgに設定されています。

2 体重設定ボタンを押し、自分の体重に数字を合わす（点滅中に押す）

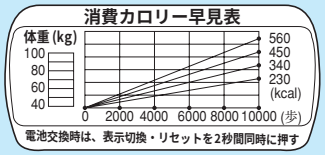
- 合わす必要がないときは手順3へ。
- 押すたびに1kgずつ表示が増えます。
- 押しつづけると早送りできます。



3 表示切換ボタンを押すと体重が設定され、カロリーの表示に戻る

- 約30秒間、何も操作しないと点滅中の数字で体重が設定され、カロリーの表示に戻ります。

運動で消費するカロリーは体重によって変わります。
【例】歩く場合
（消費カロリー早見表をご覧ください）



運動の前に

トレーニングをするとき（ペダル運動）

ポイント1

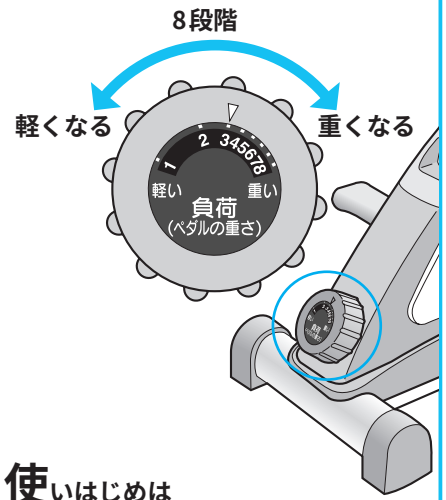
週に3回以上、1回15分～30分程度の運動をおすすめします。

ポイント2

ペダルにズボンの裾やスカートなどがからまないよう、服装に気をつけましょう。

ポイント3

ペダルの負荷を調節しましょう。



使いはじめは
軽い負荷で運動に慣れて、もの足りなくなったら徐々に重くしてください。

⚠注意

- **負荷の調節は必ず、いすから降りて行う**
  座ったまま行うと、腰に負担がかかり、けがをするおそれがあります。

歩数計として使うとき

ポイント1

正しく計測するために、運動量カウンターの感度をチェックしましょう。
【☞11ページ】

ポイント2

ウォーキング等を行うときは、足を傷めないために、運動しやすい履き物を選びましょう。

ポイント3

決して無理せず、マイペースで楽しみましょう。

組み合わせて使うとき

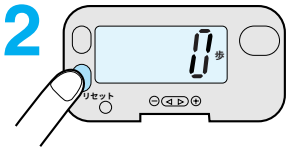
「トレーニング」と「歩数計」を使い分けるとき…

- 一旦、歩数表示を「0」に戻すのか、戻さずに合計で数値を算出するのか、決めておきましょう。

トレーニングをする

1 表示切換ボタンで 歩数表示「歩」にする

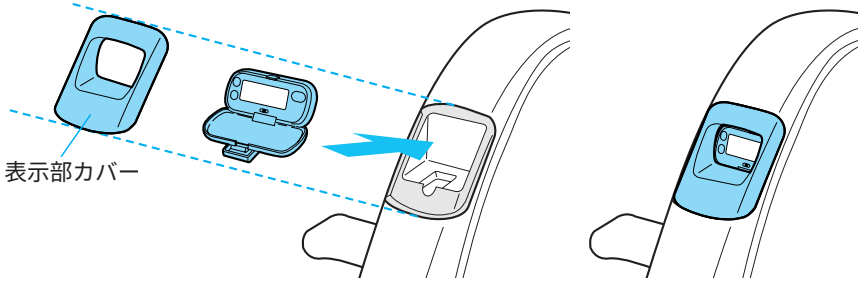
2 リセットボタンを押して 表示を「0」※にする



- このとき、カロリー表示も「0」になっています。

※歩数計との合計でカウントしたいときは「0」にしないでください。

3 表示部カバーを取りはずし 本体に運動量カウンター（表示部）を取り付ける



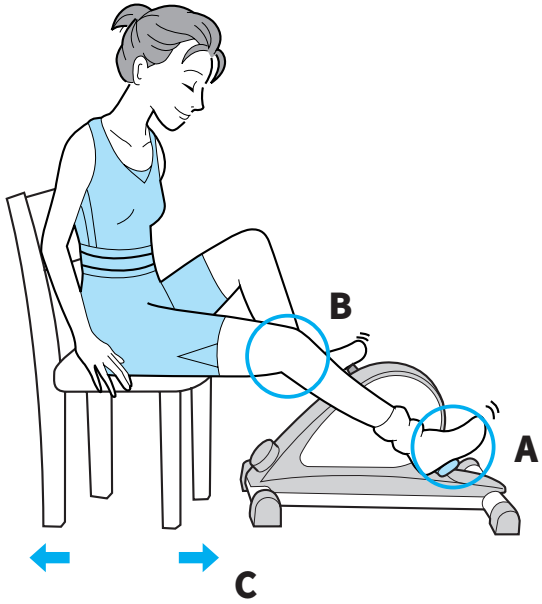
4 床に本体を置き、いすに座る

- キャスター付き等で動くいすの使用はお避けください。
- ソファ等の低いいすは本体が動いてこぎにくい場合がありますので、一般的なテーブル用いすの使用をおすすめします。

お願い

たたみの上では、たたみを傷つけるおそれがありますのでお避けください

5 いすの位置を調節する



A ペダルが一番遠い位置にあるとき

▼

B ひざが軽く曲がる程度に

C いすの前後位置を合わせる

6 ペダルをこいでトレーニングする

※こぐ速度が速すぎたり、遅すぎると正しいトレーニング結果が表示されません。またこぎはじめは表示されません。1回転半（3カウント）後から表示します。（P13参照）

※いすや本体がずれる場合、いすの位置を少し本体に近づけてこぐことをおすすめします。

※ペダルを土ふまずの部分に当ててこいでください。（つま先でこぐと、かかとが脚部に当たります。）

背もたれに強くもたれないように楽な姿勢でこぐ

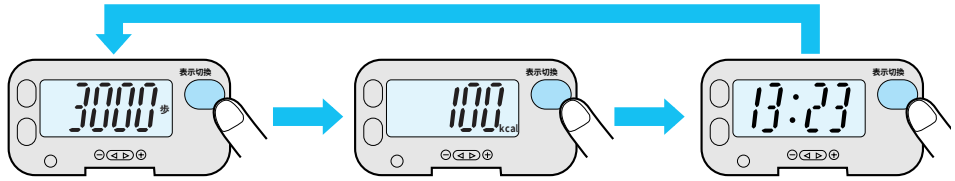
⚠注意

- **重い負荷で強くこぐと、いすが後方に倒れることがありますので、気をつけながらこぐ。**
  転倒してけがをするおそれがあります。

トレーニングの結果を見る

表示を切り換えてペダル回転数・消費カロリーを見る

「表示切換」ボタンを押すたびに表示が切り換わります。



ペダル回転数
・ペダル半回転で1カウントとなります。

消費カロリー
・下記の換算表で実消費カロリーを算出してください。

時計
・現在時刻を表示します。

ペダルをこいだときのカロリー表示

カロリー表示値は負荷レベルと体重によって変わります。
実際に消費したカロリーの値（実消費カロリー値）は、以下のように算出してください。

実消費カロリー値 ＝ **カロリー表示値**（運動量カウンターの表示） × **カロリー係数**（下記の換算表を参照）

※歩数計との合計で消費カロリーを見たい場合は、カロリー係数1.0の負荷レベルに合わせてトレーニングしてください。（体重60kgの場合：レベル5で）

ペダルの負荷と体重のカロリー換算表（カロリー係数）

負荷レベル	1	2	3	4	5	6	7	8
体重	カロリー係数							
40kg	0.4	0.6	1.0	1.2	1.5	1.8	2.1	2.4
50kg	0.4	0.5	0.7	1.0	1.2	1.4	1.7	1.9
60kg	0.4	0.5	0.7	0.9	1.0	1.2	1.4	1.6
70kg	0.4	0.5	0.6	0.8	0.9	1.0	1.2	1.4
80kg	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	1.0	1.1	1.2
90kg	0.4	0.4	0.5	0.7	0.7	0.9	1.0	1.1
100kg	0.4	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

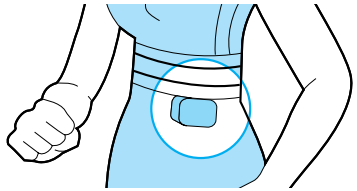
歩数計として使う

測定を始めよう

測定中は必ずフタを閉じる。（開けているとカウントしません）

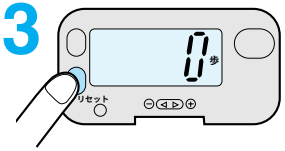
1 クリップをベルトやトレーニングパンツに しっかり差し込んで止める

- 傾けないで、まっすぐに身体の正面、中央寄りに装着する。
- クリップでしっかり止める。



2 表示切換ボタンで 歩数表示「歩」にする

3 リセットボタンを押して 表示を「0」※にし、フタを閉じる



- このとき、カロリー表示も「0」になっています。

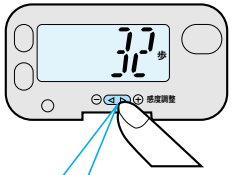
※トレーニングとの合計でカウントしたいときは「0」にしないでください。

4 20〜30歩、数えながら平地を歩いてみる

歩いた数とカウントが…

➡ 合っている場合はそのままお使いください。

➡ 合っていない場合は、

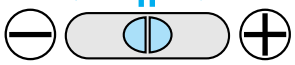


感度調整スイッチで 感度を調整する

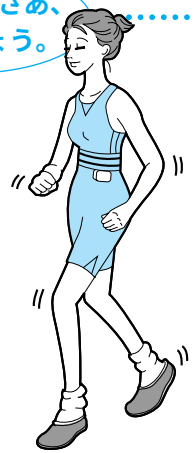
- 7段階の調整ができます。ゆっくり歩くときは⊕、早く歩くときは⊖が目安になります。

歩いた数よりカウントが…

多いとき ⟷ 少ないとき



- 感度が合うまで調整してみてください。



測定結果を見よう

測定結果の例	体重60kgの人が3000歩を歩いて100キロカロリーを消費した場合

■歩数表示にして歩数を見る

- 1歩から最大99999歩まで表示できます。（最大歩数を越えると99999歩の表示が点滅します。また、この時点でカロリー表示も点滅表示になります）
- 0に戻したいときはリセットボタンを押す。（このとき、カロリー表示も「0」になります）

■カロリー表示にして消費カロリーを見る

- カロリーの単位はkcal（キロカロリー）で表示します。
- 1kcal単位で表示がカウントされます。ただし、歩数が99999歩を越えた時点でカロリー表示は点滅し、カウントされなくなります。そのときはリセットボタンを押して表示を「0」に戻してください。
- カロリー表示のときにリセットすると歩数「0」の表示に変わります。

測定中でも…

表示切換ボタンを押し、表示を切り替えることができます

何カロリー消費したかな？	今、何時かな？	何歩ぐらい歩いたかな？
▼	▼	▼
カロリー表示にする	時計表示にする	歩数表示にする

- 感度調整を設定し直すことができます。
- 体重を設定し直すことができます。（P6参照）設定し直すと、カロリー表示も体重に合わせて変更されます。

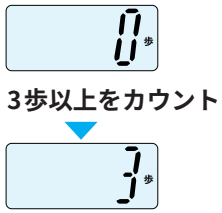
※測定を再開するときは必ずフタを閉じてください。

歩数計の測定について

歩数計測キャンセル機能

この商品はより正確な計測を行うために、次のような歩数計測キャンセル機能を備えております。

- 3歩以上の連続した上下運動を歩数としてカウントします。
- 2歩カウントして3歩目が1～2秒経過した場合は立ち動作などの歩行以外の動作とみなしカウントしません。



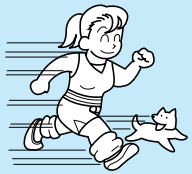
歩数計測の精度

次のような歩行の場合は正しい測定ができない場合があります。

▲スリ足のような歩きかた

▲急斜面・階段の昇り降り

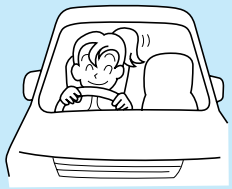
走る又は極めて早く歩いたときには、カウント抜けをおこして、極端に精度が悪くなることがあります。



歩行以外の上下運動・振動により誤動作することがあります。

▲立ったり座ったり、ジャンプなど過激な運動

▲乗物の大きな振動



▲車の上下運動

こんな表示のときは

	歩数表示点滅	歩数が表示可能数を越えています。 リセットしてください。 【☞11ページ】
	カロリー表示点滅	
	●表示が不鮮明 ●歩数がカウントされない ●表示消灯	時計は表示される場合がありますが、電池の交換時期です。

家族でお使いの場合は

運動量カウンター（歩数計）を別途購入していただくと…
●本体は共通で使えます。
●歩数計は家族の個々で使えます。

●歩数計アルック（別売品）
品番　EU6302P-W（白）　希望小売価格　3,300円（税別）
品番　EU6302P-K（黒）　希望小売価格　3,300円（税別）

お手入れ

本体・運動量カウンター（歩数計）

- **汚れた場合、石ケン液を含ませた布で拭いたあと、乾いた布でふきとってください。**
- **水をかけたり、ベンジン、シンナー、磨き粉などで拭いたり殺虫剤をかけないでください。**
  ひび割れ、引火のおそれがあります。
- **屋外や浴室など湿気の多い場所に置かないでください。**
  故障の原因になります。

故障かな？と思ったとき

症　状	原因と処置	ページ
・正常に表示しない	・表示のリセットをしてください →表示切換ボタンとリセットボタンを同時に約2秒間押してください	5
・ペダルをこいだ数/歩いた数とカウントが合っていない ・カウントしない	・感度が合っていない →感度調整スイッチで合わせてください	11
	・運動量カウンターを正しくセットしていますか？ →運動量カウンターのフタを開いて正しくセットしてください	8
	・こぐ速度が速すぎたり、遅すぎたりしていませんか？ →一定の速度でこぐようにしてください	9
・ペダルの負荷が軽い	・逆回しにこいでいませんか？ 逆方向からこいでいませんか？ →表示部を手前にして矢印の方向にこいでください	9
・ペダルをこぐとカタカタ音がする（チェーン音）	・構造上やむをえず発生するもので機能等に影響はありません。	ー
・歩数のカウントができない ・表示が不鮮明	電池が古くなっていませんか？ →新しい電池と交換してください	5
・リセットしても歩数表示が点滅、カロリー表示が点滅している	電池が古くなっていませんか？ →新しい電池と交換してください	5

点検後、なお異常がある

ただちに使用を中止

●お願い●
この様な場合、事故防止のため必ず販売店に依頼してください。

⚠注意

● 絶対に分解したり修理・改造はおこなわない。
異常動作をしてけがをするおそれがあります。

定格・仕様

品　名	ペダルエクサ	
品　番	EU6210	
電　源	アルカリボタン電池（LR43）1.5 V 1個	
負荷方式	マグネット（ワイヤー制御）	
負荷調節	8段階	
本体質量	約13 kg	
外形寸法	約32（高さ）×41（幅）×56（奥行）cm	
表示機能	歩数・回転数	0～99,999
	消費カロリー※	0～9,999（1 kcal単位）
	時刻	0～23：59（1分単位）
材　質	本体ケース	ABS樹脂
使用可能温度	－10℃ ～ ＋40℃	

※消費カロリーの最大表示は表示性能を示しており、実際には体重約150kgの方が99999歩を歩いても8403kcalとなり、それを越える表示は出ません。

保証とアフターサービス（よくお読みください）

保証書について

保証書はこの取扱説明書についておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証内容などをよくお読みいただき大切に保管してください。
保証期間はお買い上げ日より1年間です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのペダルエクサの補修用性能部品を製造打ち切り後5年保有しています。
性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

サービスをご依頼される前に、この取扱説明書の15頁に従ってご確認いただき、なお異常がある場合は、お買い上げの販売店にご依頼ください。

- 保証期間中は
  お買い上げの販売店まで保証書をそえて商品をご持参ください。保証の規定に従って販売店が修理させていただきます。
- 保証期間が過ぎているときは
  お買い上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

松下電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・転居や贈答品などでお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

修理・部品などのご相談は「修理ご相談センター」

ナビダイヤル **0570-081-365**（ハイ 365日）

全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。

受付時間：
月～金9:00～19:00 土・日・祝9:00～17:00

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

○札幌修理ご相談センター
☎011－707－7210
〒060-0807
札幌市北区北7条西5丁目5番地3
札幌千代田ビル2階
北海道松下電工テクノサービス（株）

○東京修理ご相談センター
☎03－5392－7190
〒174-0041
東京都板橋区舟渡1丁目12番11号
ヘリオスⅡ2階
東部松下電工テクノサービス（株）

○名古屋修理ご相談センター
☎052－551－7900
〒450-8611
名古屋市中村区名駅南2丁目7番55号
松下電工名古屋ビル北館8階
中部松下電工テクノサービス（株）

○大阪修理ご相談センター
☎072－878－8999
〒575-0041
大阪府四条畷市蔀屋新町3番41号
近畿松下電工テクノサービス（株）

○福岡修理ご相談センター
☎092－622－0531
〒812-0041
福岡市博多区吉塚5丁目5番32号
西部松下電工テクノサービス（株）

商品・お取扱いなどのご相談は「お客様ご相談センター」

ナビダイヤル **0570-081-713**（ハイ ナイス）

全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。

受付時間：
月～金9:00～19:00 土・日・祝9:00～17:00

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

○東日本お客様ご相談センター
☎ 03－3769－4820
FAX 03－3769－4984
〒108-8402
東京都港区芝4丁目8番2号

○西日本お客様ご相談センター
☎ 06－6946－2437
FAX 06－6941－4057
〒540-0001
大阪市中央区城見2丁目1番3号

ご注意　所在地、電話番号、受付時間などが変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。　0204

松下電工株式会社　ダイナミック・ライフ開発事業推進部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
   （イ）無料修理をご依頼になる場合には、お買上げの販売店に商品と本書をご持参ご提示いただきお申しつけください。
   （ロ）お買上げの販売店に無料修理をご依頼になれない場合には、お近くの松下電工お客様ご相談窓口にご連絡ください。
2. ご転居の場合の修理ご依頼先は、お買上げの販売店またはお近くの松下電工お客様ご相談窓口にご相談ください。
3. ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、お近くの松下電工お客様ご相談窓口へご連絡ください。
4. 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
   （イ）使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   （ロ）お買上げ後の取り付け場所の移設、輸送、落下などによる故障及び損傷
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他天災地変、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障及び損傷
   （ニ）車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷
   （ホ）一般家庭以外（例えば業務用など）に使用された場合の故障及び損傷
   （ヘ）本書のご提示がない場合
   （ト）本書にお買上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5. 本書は日本国内においてのみ有効です。
6. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
7. お近くの松下電工お客様ご相談窓口は取扱説明書の17ページをご参照ください。

修理メモ

※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはお近くの松下電工お客様ご相談窓口にお問い合わせください。
※保証期間経過後の修理については取扱説明書の「保証とアフターサービス」をご覧ください。
※This warranty is valid only in Japan.

持 込

NAiS ペダルエクサ保証書

本書はお買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合には本書裏面記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。詳細は裏面をご参照ください。

品　番	EU6210
保証期間	本 体 運動量カウンター(歩数計)含む　お買上げ日より 1ヵ年
※ お買い上げ日	平成　年　月　日
※ お客様	ご住所 お名前　様 電　話　(　)
※ 販売店	住所・店名 電話　(　)

松下電工株式会社　ダイナミック・ライフ開発事業推進部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地　TEL(0749)26-7890

ご販売店さまへ　※印欄は必ず記入してお渡しください。　Y.NO1

キリトリ線